

MEXICAANS GEVULDE COURGETTES

Land: Mexicaans

Maaltijd: Hoofdgerecht

Porties: 3 personen

Bereidingstijd: 30 min. + 20 min. oventijd

INGREDIËNTEN VOOR 3 PERSONEN

- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 paprika
- 3 grote courgettes
- 1 el tomatenpuree
- 2 tl komijnpoeder
- 2 tl gerookt paprikapoeder
- 2 tl oregano
- 1 tl korianderpoeder
- 1 blik of pot kidneybonen
- 1 blik gepelde tomaten
- 1/2 limoen
- 20 gram extra pure chocolade (optioneel)
- 75 gram geraspte kaas

WAT GA JE DOEN

Verwarm de oven voor op 200°C.

Halveer de courgettes in de lengte. Haal zoveel mogelijk van het 'vruchtvlees' uit de courgettes, maar zonder gaten in de bodem te maken (zie tips). Snijd de vulling in stukjes en leg de uitgeholde courgettes op een met bakpapier beklede bakplaat.

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Snijd de paprika in blokjes.

Verhit een beetje olie in een wok of hapjespan. Fruit hier de ui en knoflook ongeveer 5 minuten in aan. Voeg de paprika en courgetttestukjes toe en bak een paar minuten mee. Voeg de specerijen toe en na 1 minuut vervolgens ook de tomatenpuree, kidneybonen, gepelde tomaten, het limoensap en eventueel de extra pure chocolade. Breng verder op smaak met peper en zout. Laat nog ongeveer 10 minuten pruttelen.

Verdeel de vulling over de uitgeholde courgettes. Wat er niet meer inpast, kun je straks los serveren. Strooi de geraspte kaas over de courgettes.

Bak de gevulde courgettes zo'n 20 minuten in de oven tot de kaas mooi gesmolten is.

Lekker met guacamole.

TIPS

Het uithollen van de courgettes kun je met een lepel of met een scherp mesje doen. Met een lepel schraap je voorzichtig al het vruchtvlees eruit, zover als mogelijk. Je kunt ook een mesje gebruiken, hiermee kerf je de courgettes kruislings in, tot ongeveer 0,5 cm boven de onderkant. Snijd ook in de lengte langs de randen. Vervolgens ga je met je mesje iets boven de onderkant door het vruchtvlees heen. Je hebt nu perfecte blokjes courgette die je zo aan de vulling kunt toevoegen, en netjes uitgeholde courgettes.